

ජටා සූත්‍රය

ගැටලුවලින් නිදහස්වීමේ සදහම් මාවත

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ලොවට පහළ වූයේ තමන් ද දුකින් ද නිදහස් ව දුක් විඳින අන් සත්ත්වයන් ද දුකින් නිදහස්කරලීමේ මහා කරුණාවෙන් යුතුවයි (පරිනිබ්බූතෝ සෝ භගවා පරිනිබ්බානාය ධම්මං දේසෙති). ලෝ වැසියන්ගේ බුද්ධියේ, ආයුෂ්‍යයේ සහ කැපවීමේ පමණට බුදුරජාණන් වහන්සේ තමන් වහන්සේට මුණ ගැසුණ සත්ත්වයන්ට මෙම උතුම් දහම් දේශනා කළහ. සත්ත්වයන් තුළ පවතින බුද්ධිමත් බවෙහි, සුවච බවෙහි සහ අවංක බවේ පමණට ඔවුහු දහමින් එළ නෙලා ගනිති. වරක් බුදුපියාණන් වහන්සේ පෙන්වා දෙන්නේ තමන් වහන්සේ අතීතයෙහිත් දැනුත් දේශනා කරන්නේ කරුණු දෙකක් පමණක් බවයි. එනම් දුකත් දුකින් නිදහස්වීමත් පමණක් බවයි. බුදුදහමේ මූලික පදනම චතුරාර්ය සත්‍යය බව මෙයින් පැහැදිලි වන කරුණකි. චතුරාර්ය සත්‍යාවබෝධයට පටිච්චසමුප්පාදය පිළිබඳ වැටහීම අවශ්‍ය වන අතර එය තේරුම් ගත් පමණට සීල, සමාධි, පඤ්ඤා යන ත්‍රිවිධ ශික්ෂාව සම්පූර්ණ කොට දුකින් නිදහස්වීමට අවස්ථාව උදාවේ.

බුදුරජුන් ජීවමාන සමයෙහි දිනක් රාත්‍රී යාමයෙහි භාග්‍යවතුන් වහන්සේ වෙත පැමිණි එක්තරා දෙවියෙක් උන්වහන්සේ වෙතින් මෙලෙස විමසා සිටියහ.

*අන්තෝ ජටා බහි ජටා ජටාය ජටිතා පජා,
තං තං ගෝතම පුච්ඡාමි කෝ ඉමං විජටයේ ජටං.*

ගෝතමයන් වහන්ස, ඇතුළතත් ගැටලු (ගැට = ප්‍රශ්න) පිටතත් ගැටලු ලෝ වැසිසත්ත්වයෝ ගැටලුවලින් වෙළී සිටිති. කවරෙක් නම් මේ ගැටලුව විසඳන්නේ දැයි විමසා සිටිමි.

මෙහි දී බුදුරජාණන් වහන්සේ සත්ත්වයා තුළ පවත්නා ගැටලු විසඳලිය හැකි මාවත එම දෙවියාට පැහැදිලි කරමින් මෙලෙස දේශනා කළහ.

*සීලේ පතිට්ඨාය නරෝ සපඤ්ඤෝ චිත්තං පඤ්ඤාඤ්ච භාවයං,
ආනාපි නිපකෝ භික්ඛු සෝ ඉමං විජටයේ ජටං.*

නුවණැති මිනිසා සීලයෙහි පිහිටා සිත ද නුවණ ද වඩන්නේ ය. කෙලෙස් තවන විරූපයෙන් යුතු සසර බිය දක්නා තැනැත්තා මේ ගැටලුව විසඳන්නේ ය.

*යේසං රාගෝ දෝසෝ ච අවිජ්ජා ච විරාජිතා,
බිණ්ණාසවා අරහන්තෝ තේසං විජටිතා ජටා.*

යමෙකුගේ රාගය ද ද්වේෂය ද අවිද්‍යාව ද දුරු කරන ලද්දහු ද ඔවුහු ආසුව ක්ෂය කළාහු අරහත්වයට පත්වූවාහු ය. ඔවුන්ගේ ගැට සිඳින ලද්දහු ය.

*යත්ථ නාමඤ්ච රූපඤ්ච අසේසං උපරුජ්ඣති,
පටිසං රූපසඤ්ඤා ච එත්ථේසා ජීජ්ජටේ ජටං.*

යම් තැනෙක නාමයත් රූපයත් පටිසයත් රූප සඤ්ඤාවත් ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වේ ද මෙහි මේ තෘෂ්ණාව නැමති ගැටය විසඳෙන්නේ ය.

'ජානතෝ අහං භික්ඛවේ පස්සතෝ ආසවානං බයෝ හෝති න අජානතෝ න අපස්සතෝ' යනුවෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරන පරිදි ආසුවයන්ගේ ක්ෂය වීම සිදු වන්නේ දන්නා තැනැත්තාට, දක්නා තැනැත්තාටයි. එනම් චතුරාර්ය සත්‍යය දන්නා දක්නා තැනැත්තාටයි. එනම් දුකෙහි හටගැනීම හා නිරුද්ධ වීම දන්නා දක්නා තැනැත්තාටයි. වෙනත් ලෙසකින් කිවහොත් පඤ්චස්කන්ධයේ

සමුදය වය දන්නා දක්නා තැනැත්තාටයි. මෙහිලා වතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳ මනා වැටහීමක් තිබීම අත්‍යවශ්‍ය සාධකයකි.

වතුරාර්ය සත්‍යාවබෝධයෙන් දුක්ඛ නිරෝධය කරා...

දුක හා එහි නිරෝධය වැටහීම වතුරාර්ය සත්‍යයේ අංග හතර ම අවබෝධ වීමට උපකාරී වේ.

එනම්:-

1. දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය (දුක)
2. දුක්ඛ සමුදය ආර්ය සත්‍යය (දුකට හේතුව - තෘෂ්ණාව)
3. දුක්ඛ නිරෝධ ආර්ය සත්‍යය (දුක නිරුද්ධ කිරීම - නිවන)
4. දුක්ඛ නිරෝධගාමිනී පටිපදා ආර්ය සත්‍යය (දුක නිරුද්ධ කරන මාවත - අරි අට්ඨි මග)

දුක යනු ඉපදීම, මහලුවීම, ලෙඩවීම, මරණය, අප්‍රියයන් හා එක්වීම, ප්‍රියයන්ගෙන් වෙන්වීම ආදියයි. මෙම දුක ලොව සාමාන්‍ය තැනැත්තකුට වුව ද ප්‍රත්‍යක්ෂ කළ හැක්කකි. සිදුහත් බෝසතාණන් වහන්සේ ගිහිගෙය නික්මීමට කලින් ම මෙය අවබෝධ කොට තිබුණි. ලොව බොහෝ කලක් දනාදි පාරමිතා සපුරා පහළ වන සම්මා සම්බුදු උතුමකු දේශනා කරන දුක්ඛ ආර්ය සත්‍යය ඊට වඩා ගැඹුරු වූවකි. එහි වඩාත් අවබෝධ කළ යුතු දුක්ඛ සත්‍යය නම් පංචුපාදනස්කන්ධයේ හටගැනීමයි (සංඛිත්තේන පඤ්චුපාදනස්කන්ධා දුක්ඛා). එනම් ඇස ආදි ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් රූපාදි අරමුණු ලැබෙන විට බාහිර දෙයක් / පුද්ගලයෙක් ඇත යැයි ගන්නා ස්වභාවයයි. තවද ඇස, කන ආදි ඉන්ද්‍රිය (ආයතන) වලට ලක්වන රූප, ශබ්දදි අරමුණු විෂයයෙහි හටගන්නා පළමු අද්දකීම හෙවත් ස්කන්ධ පංචකයේ හටගැනීම ද දුක්ඛ සත්‍යය වශයෙන් දක්වා තිබේ. එනම් අතීත කර්මඵලයන්හි විපාක වශයෙන් ලැබෙන ප්‍රකෘති ස්වභාවයයි. එය පෘථග්ජන, සේඛ, අසේඛ හැමදෙනාට ම පොදු වූවකි.

අභිධම්මපිටකයේ යමකප්පකරණයේ සච්චයමකයේ එක්තරා පර්යායකට අනුව දුක්ඛ සත්‍යය යනු කායික දුක හා චෛතසික දුක හැර අන් දුක් සමුදයයි (කායිකං දුක්ඛං චෛතසිකං දුක්ඛං ධ්වපෙත්වා අචසෙසං දුක්ඛසච්චං - යමකප්පකරණ 1, 438 පිට). තව ද කායික හා චෛතසික යන සියල්ල දුක මෙන් ම දුක්ඛ සත්‍යය වශයෙන් ද දක්වා තිබේ (කායිකං දුක්ඛං චෛතසිකං දුක්ඛං දුක්ඛඤ්චෙච දුක්ඛසච්චඤ්ච - යමකප්පකරණ 1, 438 පිට). අප කායික හෝ මානසික දුකක් විඳින හැම තැනැත්තා ම දුක, මෙන් ම දුක්ඛ සත්‍යය ද පවතී. එහෙත් දුක්ඛ සත්‍යය හැම විටෙක ම දුක පවතින්නක් නොවේ. ඒ අනුව ආයතන හා අරමුණු සම්බන්ධ වීමේ දී මුලදී හටගන්නා ස්කන්ධ පංචකය දුක්ඛසත්‍යය යන අතර එම දුක්ඛ සත්‍යය මැනවින් වටහා නොගැනීම නිසා වහා හටගෙන නිරුද්ධ වන ස්කන්ධ පංචකය කෙරෙහි අවිද්‍යා සහගත තෘෂ්ණා දෘෂ්ටි මාන හේතුවෙන් එම ස්කන්ධ පංචකය අරභයා පංචුපාදනස්කන්ධය හටගනී. එනම් බාහිර ලෝකයෙහි සත්ත්වයන්, පුද්ගලයන්, ද්‍රව්‍ය ඇත යන විපල්ලාසයයි. අප අත්විඳින දුක් සමුදය හටගන්නේ මෙම පංචුපාදනස්කන්ධය නිසයි.

ඒ අනුව සිතෙහි පවත්නා අවිද්‍යාව නිසා ඉන්ද්‍රියයන්ගෙන් අරමුණු ලැබෙන විට සත්ත්ව, පුද්ගල, ද්‍රව්‍ය සඤ්ඤාවෙන් බාහිර අරමුණු කෙරෙහි සිත බැස ගැනීම වශයෙන් රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන උපාදනස්කන්ධ පංචකයේ හටගනියි. එසේ සිත බැස ගත් විට එම අරමුණ කෙරෙහි ඇලුණ ද ගැටුණ ද මැදහත් ව සිටිය ද ඔහු සිටින්නේ දුක තුළයි. තමා වටා ලෝකයක් ඇතැයි නිතර අපට සිතෙන්නේ මෙලෙස අවිද්‍යාපාදකව පඤ්චුපාදනස්කන්ධයේ හටගැනීම නිසයි. භවය යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ ද මෙයයි. එසේ සිතන තුරු දුකින් නිදහස්වීමක් නැත. අවිද්‍යා සහගතව යමක් දෙස බැලීමේ දී එම අරමුණ කලින් තිබී තමාගේ අද්දකීමට පැමිණි බවත් තමා එයින් ඉවත් වුව ද එය ඒ අයුරින් ම ඉතිරි වේ යැයි ද කල්පනා කරයි. එහෙත් මෙහිදී සිදු වූ යථාර්ථය නම් ඇස, රූපය, වක්ඛු විඤ්ඤාණ ආදි මේ සියල්ල පෙර නොතිබී හටගෙන ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වූ බවයි (අහුත්වා සම්භූතං හුත්වා න භවිස්සති). තථාගත දේශිත දුක්ඛ සත්‍යය පිළිබඳ මෙම යථාර්ථය අසා දැනගත තැනැත්තා මෙම දුක්ඛ

සත්‍යය පිරිසිදු දැන ගැනීමට (පරිඤ්ඤායාම) නොපමාව කටයුතු කරනු ඇත. දුක්ඛ සත්‍යය පිළිබඳ බුදුදහමේ දක්වා ඇත්තේ එය පිරිසිදු දැන ගත යුතු දෙයක් වශයෙනි.

දුකට හේතුව නම් තෘෂ්ණාවයි. ලොව බොහෝ දෙනා තෘෂ්ණාව සේ දකින්නේ බාහිර ද්‍රව්‍ය හෝ පුද්ගලයන්ට ඇති ආශාවයි. එහෙත් බුදුදහමින් පෙන්වා දෙන්නේ බාහිර විසිතුරු දෑ කාමයන් නොවන බවයි (න නෙ කාමා යානි චිත්‍රානි ලෝකේ, සංකප්පරාගෝ පුරිසස්ස කාමෝ). කාමය හටගන්නේ කෙලෙස් සහිත පුද්ගල සන්තානය තුළයි. ආර්ය උතුමන් අනාවරණය කරන තෘෂ්ණාවේ වඩාත් ගැඹුරු අර්ථය වූ දුක්ඛ සත්‍යය නම් තමා පිළිබඳව සිතෙහි බැස ගෙන පවත්නා නන්දිරාගයයි. බාහිර රූපාදිය හෝ තම සිත පිළිබඳව හෝ ඇලීමක් නැතහොත් ගැටීමක් හටගන්නේ තමා පිළිබඳව ඇති දැඩි ආශාව නිසයි. දුකට හේතුව හෙවත් සමුදය නම් වූ තෘෂ්ණාව පහකළ (පහාතබ්බං) යුත්තකි. තෘෂ්ණාව ප්‍රහීණ කළයුතු යැයි පැවසෙන්නේ විද්‍යාලෝකය පහළ කොට ගෙන අවිද්‍යාන්ධකාරය දුරැලීමයි.

දුක නැති කිරීම යනු තෘෂ්ණාව නැති කිරීමයි. එනම් නිවන සාක්ෂාත් කර ගැනීමයි (සච්ඡකාතබ්බං). එය හුදෙක් බාහිර ද්‍රව්‍ය හෝ පුද්ගලයන් කෙරෙහි පවත්නා ආශාව දුරැලීම නොවේ. මෙහි දී දුක්ඛ නිරෝධාර්ය සත්‍යය වන්නේ තම අභ්‍යන්තරය කෙරෙහි මුල්බැසගෙන තිබෙන නන්දිරාගය මුලිනුපුටා දැමීමයි. දුකින් නිදහස්විය හැක්කේ ප්‍රඥාවෙන් යුතු දර්ශනයෙන් පංචුපාදනස්කන්ධයේ හටගැනීම නිරෝධය තුළින් දැකීමෙනි. එය තව දුරටත් අඛණ්ඩව වැඩිමෙන් අස්මිමානය සහිත තෘෂ්ණාව හෙවත් නන්දිරාගය සම්පූර්ණයෙන් දුරු කොට සම්පූර්ණයෙන් දුකින් නිදහස් විය හැක. එය හුදෙක් දැඩි ආයාසයකින් පමණක් කළ හැක්කක් නොව ලෝකෝත්තර දර්ශනයකින් යුතු සම්මාදිට්ඨියෙන් කළ යුත්තකි.

සිතෙහි පවත්නා දැඩි තෘෂ්ණාව දුරු කළ හැක්කේ ලෝකෝත්තර දර්ශනයකිනි. එනම් පටිච්චසමුප්පාදය පාදක කොටගත් සම්මාදිට්ඨිය පෙරටුකොට ගත් (සංකප්ප, වාචා, කම්මන්ත, ආජීව, වායාම, සති, සමාධි යන අංගයන්ගෙන් යුතු) මාර්ගයකිනි. ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය මේ සඳහා මාර්ගය වූ දුක්ඛනිරෝධගාමිනී පටිපදා ආර්ය සත්‍යය වන්නේ ය. ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා යන ත්‍රිවිධ ශික්ෂාවෙන් දක්වා ඇත්තේ ද ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි. ලොව බොහෝ දෙනා බාහිර පුද්ගලයන් ඇතැයි අවිද්‍යාවෙන් පනවා ගත් ලෝකය අඛණ්ඩ සංවර වීමට උත්සාහ ගනිති. එය මාර්ගය මිස මාර්ග සත්‍යය නොවේ. මාර්ග සත්‍යය යනු ලෝකෝත්තර සම්මා දිට්ඨියෙන් යුතුව බාහිර පුද්ගලයකු නොපැනෙන සේ ඇති කර ගත් දර්ශනයකින් යුතුව තම අභ්‍යන්තරය තුළ ම සංයමයට පත්වීමයි. එය වැඩිය යුතු ප්‍රතිපදාවකි (භාවේතබ්බං).

දුක්ඛ ආදි ආර්ය සත්‍ය හතර පිළිබඳ කළ යුතු කටයුතු හතරකි. එනම් :

- දුක්ඛ සත්‍යය පිරිසිදු දැන යුතුය (දුක්ඛසච්චං පරිඤ්ඤායාම).
- සමුදය සත්‍යය ප්‍රහීණ කළ යුතුය (සමුදයසච්චං පහාතබ්බං)
- නිරෝධ සත්‍යය සාක්ෂාත් කළ යුතුය (නිරොධසච්චං සච්ඡකාතබ්බං)
- මාර්ග සත්‍යය වැඩිය යුතුය (මග්ගසච්චං භාවිතබ්බං)

ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය

සතර සතිපට්ඨානය අඛණ්ඩව නියැලීමෙහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් මනාදැක්ම ආදි ගුණාංග මාර්ගාංග වශයෙන් සංවර්ධනය වේ. සේඛ ප්‍රතිපදාව තුළ අංග අටකින් යුතු ආර්ය මාර්ගය දියුණු වන්නේ මේ අයුරිනි. එම අංග අට නම්;

1. සම්මාදිට්ඨි
2. සම්මාසංකප්ප
3. සම්මාවාචා
4. සම්මාකම්මන්ත
5. සම්මාආජීව

- 6. සම්මාවායාම
- 7. සම්මාසති
- 8. සම්මාසමාධි

එහි අවසාන ප්‍රතිඵලය විද්‍යාව හා විමුක්තිය සාක්ෂාත් වීම නම් වූ සසර දුකින් සපුරා නිදහස්වීමයි. එනම් අසේධ හෙවත් අර්හත්වයට පත්වීමයි. එවිට ඉහත සඳහන් අංග අටකින් යුතු සේධ ප්‍රතිපදාවට (අච්ඡාදනමන්තාගතො සේධො) තවත් අංග දෙකක් එක් වීම් වශයෙන් අංග දහයකින් යුක්ත (දසංගසමන්තාගතො අරහා - මහාවත්තාරිසක සූත්‍රය, ම.නි.3) ලෝකෝත්තර භූමිය සාක්ෂාත් කරනු ඇත. සසර අනාදිමත් කාලය විඳි නිරය ආදි අපමණ දුක් රැසින් නිදහස් ව මහා බරක් බිමින් තැබීමේ මානසික සතුට භුක්තිවිඳීමේ අවස්ථාව මෙමගින් සැලසේ. මෙහිලා විශේෂයෙන් ධර්ම මාර්ගය ආරම්භයේ පටන් ම රූප, වේදනා, සංකාර, විඤ්ඤාණ යන පංචුපාදනස්කන්ධයේ සමුදය වැය පිළිබඳ මනා වැටහීමෙන් කටයුතු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය සාධකයක් වේ. ඒ අතර බුද්ධානුස්සති, මෙත්තා, අසුභ, මරණසති යන චතුරක්ඛා භාවනා ක්‍රම ප්‍රගුණ කොට ඇති පමණට ආනාපානසති භාවනාව වඩාත් පහසු කෙරේ. තවද ආනාපානසති භාවනාව ආරම්භයේ දී ම සති නිමිත්ත මැනැවින් හඳුනාගෙන නාසයේ අග හෝ උඩුතොල ආසන්නයෙහි සිහිය රඳවා ගැනීමට මනස හුරු කර ගැනීම භාවනාවේ සාර්ථකත්වයට බෙහෙවින් ඉවහල් වේ.

ජටා සූත්‍රයට අනුව අභ්‍යන්තර සහ බාහිර ගැටලු හෙවත් ගැටවලින් නිදහස්වීමේ මාවත වශයෙන් දක්වා ඇත්තේ නුවණින් යුතුව

- 1. සීල
- 2. සමාධි
- 3. පඤ්ඤා

යන ත්‍රිවිධ ශික්ෂාවෙහි නිරත වීමයි. ඉහත දැක්වූ පරිදි චතුරාර්ය සත්‍යය පිළිබඳ සුතමය ඤාණය වශයෙන් මූලික දැනුම ලැබුණු කල්හි නුවණැති තැනැත්තා සීලය වෙත ප්‍රවිෂ්ඨ වෙයි. මෙහි සීලය යනු හුදෙක් කායික වාචසික සංවරය පමණක් නොව දිට්ඨි ව අනුපගම්ම සීලවා දස්සනෙන සම්පන්නෝ යනුවෙන් දැක්වෙන පරිදි ඇත - නැත අන්ත දෙකින් දුරු වූ සීල්වත් බවයි. නිවන සඳහා පාදක වූ සීලය පටිච්ච සමුප්පාද අවබෝධයෙන් යුතු ප්‍රඥාව සමග එකට ගමන් කළ යුතු වේ. එනම් යමක් ඇත හෝ නැත ඒකාන්තික නිගමනය නොයන දැක්මයි. හේතු කල්හි යමක් හටගෙන හේතු නිරුද්ධ වීමෙන් ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වන ස්වභාවය පිළිබඳ අවබෝධය මීට අයත් වේ (අස්මිං සති ඉදං හෝති අස්මිං අසති ඉදං න හෝති). ප්‍රඥාවෙන් සීලයත් සීලයෙන් ප්‍රඥාවත් පිරිසිදු බව ඇති කර ගත යුතු වේ.

සීලය හෙවත් කායික වාචසික සංවරය ඇති කර ගෙන කිසියම් සමථ කමටහනක් ඔස්සේ සිහිය ප්‍රගුණ කරමින් සිත සමාධිමත් කර ගැනීම අවශ්‍ය වේ. සමසතලිස් කමටහන් සහ සතර සතිපට්ඨාන ආදි ඉගැන්වීම් පුහුණු කරමින් මෙම සමාධිමත් බව දියුණු කර ගැනීමේ හැකියාව පවතී. සිත සමාධිමත් වූ පමණට කාමච්ඡන්ද ආදි නිවරණ දුරු වී සිත පහත් වේ, පිරිසිදු වේ. එවිට සිතෙහි සතුට දියුණුවට පත් වේ. පංච නිවරණ වීමෙන් සිතෙහි ඇතිවන සතුටු කාමාවචර ලෝකයෙහි ලබන සියලු සතුටට වඩා අධික බව භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ඉමහත් කරුණාවෙන් දේශනා කළහ. එවිට කායික වේදනා පවා යටපත් කර ගැනීමට අවස්ථාව සැලසේ.

සමාහිතෝ නික්ඛවේ යථාභූතං පජානාති යනුවෙන් දැක්වෙන පරිදි සීල, සමාධි ඔස්සේ සිත සමාධිමත් වූ කල්හි යථාවබෝධය ලැබෙන බව දක්වා තිබේ. එනම් ස්කන්ධ, ධාතූ, ආයතන ආදි සත්ත්වයා නිර්මාණය වූ මූලික ඒකක නුවණින් මෙනෙහි කිරීමයි. මේ අතර විශේෂයෙන් අප ලබන සියලු අද්දකීම්වල මූලික පදනම වූ ස්කන්ධ පංචකය නොහොත් දුක්ඛ සත්‍යය විදර්ශනා කිරීම පඤ්ඤා ස්කන්ධයට අයත් වේ. එහි අවසාන ප්‍රතිඵලය ස්කන්ධ පංචකය ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධවීම පිළිබඳ අවබෝධයට පත් වීමයි. මේ අයුරින් ම නාමරූප නොහොත් නාමරූප විඤ්ඤාණ පිළිබඳව ද යථාවබෝධයට පත් වේ. මෙලෙස විදර්ශනා කළ පමණට අවිද්‍යාව දුරු වී ලෝභ ද්වේෂයෙන් මිදී දුකින් නිදහස් වීමට අවස්ථාව සැලසේ.

එවිට අවිද්‍යා සහගතව නාමරූප ගොඩ නොනැගෙන අතර විඤ්ඤාණ වර්යාව අඤ්ඤාණ වර්යාවකට පත් නොවී ඤාණ වර්යාව ඔස්සේ දුකින් සපුරා නිදහස්වීමට හැකියාව ලැබේ. මෙය වඩාත් ම ප්‍රගුණ කිරීමෙන් ඇස, කන ආදී ඉන්ද්‍රියවලට පතිත වන රූපාදී අරමුණ දැකීම දැකීමක් ඇසීම ඇසීමක් බවට පමණක් සීමා කර ගැනීමට අවස්ථාව ලැබේ. ජටා සූත්‍රයේ දැක්වෙන පරිදි අභ්‍යන්තර හා බාහිර සියලු ගැට හෙවත් ගැටලුවලින් නිදහස්විය හැක්කේ එවිටයි.

හද්දේකරත්ත හෙවත් විරාගී වූ උතුම් වූ එක් රැයක් පිළිබඳව දේශනා කළ භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කාලත්‍රයෙන් අතමිදී දුකින් මිදෙන මාවත පැහැදිලි කරති. පළමුව අතීතය නමැති අන්තයෙන් නිදහස් විය හැකි මාවත දේශනා කරති. ඒ අනුව අතීත පඤ්චස්කන්ධය තෘෂ්ණා දෘෂ්ටි වශයෙන් අනුගමනය නොකළ යුතු ය. එනම් රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤා වශයෙන් පවත්නා අතීතයට අදාළ ස්කන්ධ පංචකයෙහි තෘෂ්ණාවෙන් දුරුවෙයි. තවද අනාගතයෙහි නිර්මාණය වන ස්කන්ධ පංචකයට අදාළ තෘෂ්ණාවෙන් ද දුරුවෙයි. එනම් මතු හටගන්නා රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පංචකයට පිළිබඳ තෘෂ්ණාව දුරු කරයි. ඒ අතර වර්තමානයෙහි හටගෙන නිරුද්ධ වන රූපාදී ස්කන්ධ පංචකය ද ඇල්ම දුරු කරයි.

- න රූපං අන්තනො සමනුපස්සති {රූපය ආත්ම (නිත්‍ය, මම, මාගේ) වශයෙන් සිහි නොකරයි. = ගිනිදල්ල හා ගින්දර}
- න රූපචන්තං වා අන්තනං {ආත්මය රූප සහිත වූවක් වශයෙන් හෝ නොසිතයි. = ගස සහ ගසේ ඡායාව}
- න අන්තනි වා රූපං {ආත්මයෙහි රූපය ඇතැයි වශයෙන් හෝ නොසිතයි. = මල් සුවඳ හා මල}
- න රූපස්මිං වා අන්තනං {රූපයෙහි ආත්මය ඇතැයි වශයෙන් හෝ නොසිතයි. = කරඬුව හා මැණික}

මෙලෙස අතීත, අනාගත, වර්තමාන යන කාලත්‍රයට අයත් රූපාදී ස්කන්ධ පංචකය පිළිබඳ මනා වැටහීමෙන් යුතුව ඒ කිසිවක් කෙරෙහි තෘෂ්ණාවක් නොමැති ව වාසය කිරීම උතුම් ලෙස රැයක් නොහොත් දවසක් ගත කිරීම (හද්දේකරත්ත) වශයෙන් දක්වා තිබේ. දුර්ලභව ලද මිනිසන් හවයෙන් හා අභිදුර්ලභව ලද බුද්ධෝත්පාදයෙන් අප ලබන උසස් ඵලය යන්නේ ස්කන්ධ පංචකය පිළිබඳ ඇල්ම දුරුකොට විතරාගීව වාසය කිරීමයි. ඒ සඳහා සමථ විර්ගනා වැඩිම අවශ්‍ය වන අතර පටිච්චසමුප්පාදය පිළිබඳ අවබෝධයෙන් යුතු අනිත්‍ය, දුක්ඛ අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණය පිළිබඳ මෙනෙහි කිරීම ද අවශ්‍ය කෙරේ.

දුකින් නිදහස්වීමේ මාවත පැහැදිලිව, නිවැරදිව හා ස්ථාවරව දේශනා කෙරෙන පංච උපාදනස්කන්ධය පිළිබඳ විස්තරයට බුදුදහමෙහි ප්‍රධාන තැනක් හිමි වේ. බුදුරදුන්ගේ සෑම අනුශාසනයක් ම පංචුපාදනස්කන්ධය අවබෝධ කර ගැනීමටත් එයින් නිදහස්වීමටත් මග පෙන්වයි. ත්‍රිපිටකය පුරා පංචුපාදනස්කන්ධය තේමාකොට දේශිත අනුශාසනා රාශියක් ඇතුළත් වේ. ඒ අතර සංයුක්ත නිකායෙහි බන්ධ සංයුක්තය නමින් වෙනම කොටසක් මේ සඳහා වෙන් කර ඇත. විශේෂයෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කරන පළමු දේශනාවේ දී ම පස්වග මහණුන්ට සෝවාන්වීමට මග විවර කර දෙමින් මේ පිළිබඳව සඳහන් කර තිබේ. ඒ අනුව ජාති, ජරා, ව්‍යාධි ආදී දුක් පිළිබඳව විස්තර කොට ඒ සියල්ල ‘සංඛින්නේන පංචුපාදනස්කන්ධා දුක්ඛා’ යනුවෙන් සංක්ෂිප්ත කොට ඇත. බුදුරදුන් විසින් දේශිත දෙවන දේශනය වන අනන්ත ලක්ඛණ සූත්‍රයෙහි ද පංචුපාදනස්කන්ධය පිළිබඳ තවදුරටත් දේශනා කරමින් පස්වග මහණුන්ට නිවන් මග එළි පෙහෙළි කර දුන්හ. ජීවිතය පුරා අප අත්විඳින දුක මැනැවින් තේරුම් ගැනීමට නම් පංචුපාදනස්කන්ධය පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධයක් ලබා ගැනීම අවශ්‍ය කෙරේ. මහා පහන් ටැඹක් මෙන් පංචුපාදනස්කන්ධය පිළිබඳ යථාවබෝධය නිවන් මග එළි පෙහෙළි කර දෙයි.

පංචුපාදනස්කන්ධය යනු රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන පහයි. රූප යනු සතර මහා භූත රූප හා ඒ ඇසුරු කොට පවතින උපාදය රූප 24යි {ප්‍රසාද රූප 5 = වක්ඛු, සෝත, සාණ, ජීවහා, කාය), ගෝචර රූප 4 = රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස), (භාවරූප 2 = ඉත්ථිභාව, පුරිසභාව), හදයවතථු රූප, ජීවිතන්ද්‍රියරූප, ආහාර රූප, පරිච්ඡේද රූප, (විඤ්ඤාත්ති රූප 2 = කායවිඤ්ඤාත්ති, වච්චිඤ්ඤාත්ති), (විකාරරූප 3 = ලහුතා, මුදුතා, කම්මඤ්ඤාතා), (ලක්ෂණ රූප 4 = උපවය, සන්තති, ජරතා, අනිච්චතා)}.

වේදනා යනු ඇස, කන, නාසය, දිව, කය, මනස යන ඉන්ද්‍රිය හය රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධර්ම හා සම්බන්ධවීමෙන් හටගන්නා සැප, දුක්, උපේක්ෂා ආදී වේදනාවන් ය. සඤ්ඤා යනු ඇස, කන ආදී ඉන්ද්‍රිය මගින් රූප, ශබ්දදී අරමුණු ගැනීමේ දී හටගන්නා ඒ පිළිබඳ හඳුනා ගැනීමයි. සංඛාර යනු ඇස, කන ආදී ඉන්ද්‍රිය රූප, ශබ්දදී අරමුණු හා සම්බන්ධ වීමේ දී පහළ වන චේතනාවන් ය. විඤ්ඤාණ යනු ඇස, කන ආදී ඉන්ද්‍රිය රූප, ශබ්දදිය හා සම්බන්ධ වීමේ දී ඒවා දැන ගන්නා ස්වභාවයයි. අප ලෝකය පිළිබඳ සියලු ආකාරයේ දැන ගැනීම් ඇති කර ගන්නේ ඇස, කන ආදී ඉන්ද්‍රිය හයට රූප, ශබ්දදී අරමුණු හය ලබා ගැනීම වශයෙනි. මෙම අභ්‍යන්තර ඉන්ද්‍රිය හය හා බාහිර අරමුණු හය හැරුණු කොට වෙනත් අත්දැකීමක් නොමැත. අතීත, වර්තමාන, අනාගත, දුර, ළඟ, හීන, ප්‍රණීත, සුබ්‍රම, ඕලාරික, අභ්‍යන්තර, බාහිර වශයෙන් පවත්නා සියලු අත්දැකීම් මෙම ඉන්ද්‍රිය හය හා අරමුණු හය ඔස්සේ ලබා ගන්නා ඒවා ය. මෙම අද්දැකීම්වල ස්වභාවය වන්නේ හේතු එක් වූ විට එය වර්තමානයෙහි ක්ෂණිකව හටගෙන (අස්මිං සති ඉදං භෝති) හේතු නිරුද්ධ වීමෙන් එම අත්දැකීම ක්ෂණික ව නිරුද්ධ වීමයි (අස්මිං අසති ඉදං න භෝති). අතීතයෙන් වර්තමානයට නොපැමිණෙන වර්තමානයෙන් අනාගතයට නොයන මෙම පංචුපාදනස්කන්ධය (අනුත්වා සම්භූතං නුත්වා න භවිස්සති) මේ මොහොතෙහි හටගෙන මේ මොහොතෙහි ම නිරුද්ධ වේ. කිසියම් අත්දැකීමක් ලැබුණු විගස එම සිතිවිල්ල තවත් සිතකට උපකාරවත් වෙමින් කිසිවක් ඉතිරි නැතිව එම මොහොතෙහි ම නිරුද්ධ වේ. හටගෙන නිරුද්ධ වීම සියලු අද්දැකීම්වල ස්වභාවයයි (උප්පාද වය ධම්මිනෝ). නිරුද්ධ වූ එම අත්දැකීම නිරුද්ධ වූ බව නොදැනීම හෙවත් අවිද්‍යාව හේතුවෙන් එම අද්දැකීම සිහිකරත් ම එය තවම ඇති දෙයක් ලෙස නිත්‍ය, සැප, ආත්ම, සුබ වශයෙන් ගැනීම හේතුවෙන් දුක හටගනී. එය සිහිකරත් ම වර්තමානයෙහි නව අද්දැකීමක් ලෙස යළි එය උපදී. එහෙත් අපට සිතෙන්නේ අතීත අද්දැකීම තවම ස්ථිර ව පවතින දෙයක් වශයෙනි. එම නිසා අප ඇසින් දුටු කනින් ඇසූ රූප ශබ්දදිය සිහිකොට අයෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් අතීතයට දිව ගොස් ඒ පිළිබඳ දුක් සැප විදී. දුක හටගන්නා මූලික ස්ථානය මෙයයි.

ඇස, කන ආදී කිසියම් ඉන්ද්‍රියකින් රූප, ශබ්දදී කිසියම් අරමුණක් ගැනීමේ දී අප එක් විටෙක එක ඉන්ද්‍රියයකින් ගනු ලබන්නේ එක අරමුණක් පමණි. එහෙත් ඉන්ද්‍රියයන්ගේ හා සිතෙහි පවත්නා වේගවත් බව හේතුවෙන් මෙය වෙන්කොට හඳුනා ගැනීම පහසු නොවේ. එය නුවණින් දැන යුත්තකි. එමෙන් ම කිසියම් ඉන්ද්‍රියයකින් රූපාදී කිසියම් අරමුණක් ලබා ගැනීමේ දී අප එය දැන හඳුනා ගන්නා අවස්ථාව වන විට ක්ෂණිකව රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පංචකය හට ගනී. හට ගන්නවා පමණක් නොව අප ඒ පිළිබඳව දැන ගන්නා විට මුලින් හටගත් පංචුපාදනස්කන්ධය නිරුද්ධ වී එය මනෝ විඤ්ඤායෙන් දැන ගන්නා නව අත්දැකීමක් බවට ද පත් වේ. එතරම් වේගයකින් මෙය ක්‍රියාත්මක වේ.

අප ජීවිතය පිළිබඳව ලබන සකලවිධ අත්දැකීම්වල ස්වභාවය මෙයයි. අප ජීවත් වෙනවා යනු එමෙන් ම ජීවිතය පිළිබඳ ඕනෑම අද්දැකීමක් ලබනවා යනු මෙම පංචුපාදනස්කන්ධයෙහි ක්ෂණික හටගැනීමයි. නැදෑ හිතවතුන්, යාන වාහන, ගරු නම්බු, මිලමුදල්, ඉඩකඩම්, ගේ දෙර, අධ්‍යාපනය, රූප සම්පත්තිය ආදී වශයෙන් කිසියම් අත්දැකීමක් ලබනවා යනු එක මොහොතක හටගන්නා පංචුපාදනස්කන්ධය නමැති ක්ෂණික අද්දැකීමයි. බාහිර රූප, ශබ්දදිය ළඟා කර ගනිමින් සැප, දුක් විඳිනවා යනු පංචුපාදනස්කන්ධයක එක මොහොතක අද්දැකීම් මාත්‍රයක් පමණි. මේ බව නොදන්නා හේතුවෙන් ගේදෙර, ඉඩකඩම්, දුදරුවන් ආදී වශයෙන් නම් කොට අප ඒවාට ඇලී ගැලී කටයුතු කරයි. ඒවා වෙනස් වීමේ දී දුකට සන්තාපයට පත්වේ.

ජීවිතාවබෝධයට ඉවහල් වන සැබෑ දහමක පහසු නොලද අග්‍රැතවත් පෘථග්ජනයා තම ජීවිතය පිළිබඳව පඤ්චුපාදනස්කන්ධය ඔස්සේ සිතන ආකාරය අත්තදීප සූත්‍රයෙහි ආරම්භයෙහි මෙලෙස දක්වේ. බුද්ධාදී උතුමන් අනුගමනය කළ, දේශනා කළ ආර්ය ධර්මය නොදකින ආර්ය දහමෙහි අදක්ෂ ආර්ය දහමෙහි නොහික්මුණු තැනැත්තා රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන තම ජීවිත සැකැස්ම පිළිබඳව මෙලෙස අනුවණින් කල්පනා කරයි.

එනම්,

- රූපං අන්තනො සමනුපස්සති {රූපය ආත්ම (නිත්‍ය, මම, මාගේ) වශයෙන් සිහිකරයි. = ගිනිදල්ල හා ගින්දර}
- රූපචන්තං වා අන්තානං {ආත්මය රූප සහිත වූවක් වශයෙන් හෝ සිතයි. = ගස සහ ගසේ ඡායාව}
- අන්තනි වා රූපං {ආත්මයෙහි රූපය ඇතැයි වශයෙන් හෝ සිතයි. = මල් සුවඳ හා මල}
- රූපස්මිං වා අන්තානං {රූපයෙහි ආත්මය ඇතැයි වශයෙන් හෝ සිතයි. = කරඩුව හා මැණික}

මෙලෙස විපරිත ආකාරයෙන් සිතන තැනැත්තාගේ රූපය වෙනස් වීමේ දී ඔහුට සෝක පරිදේව දුක් දෙමිනස් හටගනී. මෙම විපල්ලාසය නිසා තම රූපය නිත්‍ය, සුඛ, සුභ, ආත්ම වශයෙන් දැඩිව ග්‍රහණය කර ගෙන සිටීම හේතුවෙන් එය වෙනස්වීමේදී තම බලාපොරොත්තු කඩ වන විට අපමණ දුකකට ශෝකයකට වැළඹීමකට පත් වේ. සැබෑ දහමක පහසු නොලද මනා නුවණින් තොර තැනැත්තාට දුක හටගන්නේ මේ අයුරිනි. වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන සෙසු ස්කන්ධ පිළිබඳව ද මේ අයුරින් ම අනුවණින් සිතයි. මෙලෙස ස්කන්ධ පංචකය පිළිබඳ විපරිත ආකාරයෙන් සිතන ක්‍රම 20ක් දැක්වේ. මෙය විසි ආකාර සක්කාය දිට්ඨිය වශයෙන් දක්වා තිබේ. මේ අයුරින් සිතන තැනැත්තා 'අත්තදීපා' 'ධම්මදීපා' යනුවෙන් දැක්වෙන තම සිත, සද්ධර්මය පහනක් (ආලෝකයක්) කොට වෙසෙන්නෙක් නොවේ. ධර්මශ්‍රවණය හා යෝනියෝ මනසිකාරය නැති වීමෙන් සිදුවන ජීවිත ව්‍යසනය, සසරෙහි අසරණබව මෙමගින් සඳහන් වේ.

යම් මොහොතක රූප, වේදනාදී පංචපාදනස්කන්ධය පිළිබඳ යථා ස්වභාවය ධර්මානුකූලව නුවණින් දැන එය ප්‍රත්‍යක්ෂ අවබෝධයක් බවට පත් කර ගැනීමට හැකි වුවහොත් බාහිර සියලු දුක්, කම්කටොළුවලින් පමණක් නොව තමාගේ ශරීරය පිළිබඳ ලෙඩවිම්, මහලුවිම්, මරණය ආදී සියලු දුක්වලින් ද මේ ජීවිතය තුළදී ම නිදහස්වීමට අවස්ථාව උදාවේ. බුදුදහමේ ඇතුළත් සියලු අනුශාසනා ඉලක්ක කොට ඇත්තේ මෙම පංචපාදනස්කන්ධය මැනවින් තේරුම් ගැනීම සඳහායි. ඒ සඳහා මාර්ගය වශයෙන් පනවා ඇත්තේ සතර සතිපට්ඨානයයි.

කායානුපස්සනාව වැඩීමෙන් රූපය පිරිසිදු දැන ගැනීමටත්, වේදනානුපස්සනාව වැඩීමෙන් වේදනාස්කන්ධය දැන ගැනීමටත්, චිත්තානුපස්සනාව වැඩීමෙන් විඤ්ඤාණස්කන්ධය අවබෝධ කර ගැනීමටත් ධම්මානුපස්සනාව වැඩීමෙන් සඤ්ඤා, සංඛාර යන ස්කන්ධ දෙක පිරිසිදු දැන ගැනීමටත් අවස්ථාව උදාවේ.

පෘථග්ජනයාට සේඛ (සෝවාන්, සකදගාමී, අනාගාමී යන) තත්ත්වයට පත්වීමටත්, සේඛයාට අසේඛ (හෙවත් රහත්) බවට පත්වීමටත් රහතුන්ට පිරිනිවන තෙක් දිට්ඨධම්ම සුඛ විහරණයෙන් විසීමටත් ඒකායන ප්‍රතිපාදව වශයෙන් භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පනවා ඇත්තේ රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන පංච උපාදනස්කන්ධය සමුදය, අත්ථංගම, අස්සාද, ආදීනව, නිස්සරණ වශයෙන් යළි යළිත් නුවණින් වඩන ලෙසයි. මෙයින් පැහැදිලි වන ප්‍රධාන කරුණක් නම් ඕනෑම බුද්ධිමට්ටමක සිටින ඕනෑම ආධ්‍යාත්මික තලයක් නියෝජනය කරන කෙනෙකුට බුදුදහමින් මග පෙන්වන්නේ පංචපාදනස්කන්ධයේ සැබෑ තතු අවබෝධ වන අයුරින් තම බුද්ධිය මෙහෙයවන ලෙසයි.

නබ්බිබෝපම සුත්‍රයේදී භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දේශනා කළේ රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන ස්කන්ධ පංචකය අතර නිත්‍ය, ධූව, ශාශ්වත, වෙනස් නොවන, සම ව පවතින වශයෙන් ගත හැකි කිසිවක් නොමැති බවයි. රූපාදී ස්කන්ධ පංචකය ම අනිත්‍ය, අනියත, අශාශ්වත, විපරිනාම, සම ව නොපවතින ඒවා බව බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩිදුරටත් පැහැදිලි කළහ.

තවදුරටත් මෙය පැහැදිලි කරන භාග්‍යවතුන් වහන්සේ නිය පිටට පස් ටිකක් ගෙන එය පෙන්වා එපමණ වූ ද ස්වල්පයක් නමුදු නිත්‍ය, ධූව, ශාශ්වත, අවිපරිණාම රූපයක් නැති බව ද එසේ නිත්‍ය රූපයක් වූයේ නම් මැනවින් දුක් ගෙවීම පිණිස බඹසර නොපනවන බව ද දේශනා කළහ. වේදනා, සඤ්ඤා,

සංඛාර, විඤ්ඤාණ අතර ද නිත්‍ය වූ යමක් නොමැති බවත් එලෙස නිත්‍ය වූ යමක් වූයේ නම් බඹසර නොපනවන බවත් පැහැදිලි කළහ. මෙලෙස දේශනා කොට 'රූපය නිත්‍ය ද අනිත්‍ය ද වේදනාව නිත්‍ය ද අනිත්‍ය ද....' ආදි වශයෙන් භික්ෂූන් වහන්සේ වෙතින් ම ප්‍රතිප්‍රශ්න නගමින් තවදුරටත් රූපාදි ස්කන්ධ පංචකයේ පවතින යථාර්ථය දේශනා කළහ.

මෙලෙස තථාගත දේශනය ශ්‍රවණයත් සමඟ අතීත, අනාගත, වර්තමාන, ආධ්‍යාත්මික, බාහිර, සුඛම, ඕලාරික, හීන, ප්‍රණීත, දුර, ළඟ වශයෙන් යම් කිසි රූපයක්, වේදනාවක්, සඤ්ඤාවක්, සංඛාරයක්, විඤ්ඤාණයක් වේ ද ඒ සියල්ල හිස්, බොල්, හර නැති දෑ ලෙස ශ්‍රාවකයාට වැටහී යයි. ඒ අනුව ශ්‍රැතවත් ආර්ය ශ්‍රාවකයාට රූපය පෙන පිටිමක් මෙන් ද, වේදනාව දිය බුබුලක් මෙන් ද, සඤ්ඤාව මිරිඟුවක් මෙන් ද, සංස්කාර කෙසෙල් කඳක් මෙන් ද, විඤ්ඤාණ මායාවක් මෙන් ද නුවණින් වැටහෙයි. මෙලෙස නුවණින් සිහිකිරීම නිසා රූපාදි ස්කන්ධ පංචකය පිළිබඳ කළකිරීමට පත් වෙයි. නොඇලීමට පත් වෙයි. කලකිරීම නිසා විරාගී බවටත් විරාගී බව නිසා මිදීමටත් මිදුණු පසු මිදුණා ය යනු අවබෝධයටත් පත් වෙයි.

එවං පස්සං භික්ඛවෙ, සුතවා අරියසාවකො රූපස්මිම්භි නිබ්බන්දති වෙදනායපි නිබ්බන්දති සඤ්ඤායපි නිබ්බන්දති සංඛාරෙසුපි නිබ්බන්දති විඤ්ඤාණස්මිම්භි නිබ්බන්දති. නිබ්බන්දං චිරජ්ජති විරාගා චිත්‍රචචති චිත්‍රත්තස්මිං චිත්‍රත්තමිති ඤාණං හොති. ඛිණා ජාති චුසිතං බ්‍රහ්මචරියං කතං කරණියං නාපරං ඉඤ්ජනායා ති පජානාති.

*'පෙනපිණ්ඩුපමං රූපං වෙදනා බුබුච්චෑපමා,
මරිචිකුපමා සඤ්ඤා සංඛාරා කදලුපමා,
මායුපමඤ්ච විඤ්ඤාණං දීපිනාදිච්චවන්ධුනා.'*

රූපය පෙනපිටික මෙන් ද වේදනාව දිය බුබුලක් මෙන් ද සඤ්ඤාව මිරිඟුවක් මෙන් ද සංස්කාරය කෙසෙල් කඳක් මෙන් ද විඤ්ඤාණය මායාවක් මෙන් ද ආදිච්ච බන්ධු වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් දේශනා කරන ලදී.

මෙම සූත්‍රයෙන් ප්‍රධාන වශයෙන් විස්තර වන්නේ පුද්ගලයා නිර්මාණය වූ මූලික ඒකකය වන ස්කන්ධ පංචකයේ ස්වභාවය පැහැදිලි කොට දුකින් සදහට නිදහස් වීම සඳහා එම ස්කන්ධ පංචකය පිළිබඳව ඇති කර ගත යුතු බුද්ධිමත් ආකල්පය පැහැදිලි කිරීමයි.

අපගේ ජීවිතය යනු ඇසින් රූප දැකීම, කණින් ශබ්ද ඇසීම, නාසයෙන් ගඳ සුවඳ විඳීම, දිවෙන් රස විඳීම, ශරීරයෙන් පහස ලැබීම, සිතින් සිතිවිලි සිතීම යන ක්‍රියාවලියයි. මෙකී අභ්‍යන්තර ආයතන හය සහ බාහිර අරමුණු හය හැරුණු කොට ජීවිතය කියා ගත හැකි අන් කිසිවක් නැත. ඇස, කණ ආදි කුමන ආයතනයකින් අරමුණක් ගත්ත ද කිසියම් අද්දැකීමක් ලැබීම යනු රූපාදි ස්කන්ධ පංචකයේ හටගැනීමයි. මෙම ස්කන්ධ පහ හේතූන්ගේ එකතුවේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස එකට හටගෙන හේතු නිරුද්ධ වීමෙන් එකට ම නිරුද්ධ වේ. ඒ අනුව අප ජීවත් වෙනවා යනු හැම මොහොතක ම සිදුවන ස්කන්ධ පංචකයේ හටගැනීම හා නිරෝධයයි. මේ බව නොදන්නාකම හෙවත් අවිද්‍යාව නිසා බාහිර ද්‍රව්‍ය, පුද්ගලයන් ඇත යන හැඟීමෙන් ඒ කෙරෙහි විශ්වාසය තබා ක්‍රියා කරන දක්නට ලැබේ. අවිද්‍යාව ඇති පමණට රාග, ද්වේෂ හටගෙන ජරා, මරණ හමුවෙහි දුකට පත් ව මරණින් මතු ද නැවත භවයක උපත ලබයි. බුදුදහමින් අපට පෙන්වා දෙන්නේ අවිද්‍යාව දුරු කොට දුකින් නිදහස් වීමේ මාචකයි.

තව ද අභිඤ්ඤා සූත්‍රයෙහි සඳහන් පරිදි කිසියම් නුවණැත්තකු විසින් අවබෝධ කර ගත යුතු ප්‍රධානතම කරුණ වශයෙන් දක්වා ඇත්තේ පංචුපාදනස්කන්ධයයි. විවිධ විෂය ධාරා සඳහා අප ලබන අධ්‍යාපනය කිසියම් රැකියාවක්, කීර්තියක් නැතහොත් ලෝකය හෝ තමා පිළිබඳ කිසියම් දැනීමක් ලැබීමට උපකාරවත් විය හැකියි. එහෙත් ඒ කිසිවක් සැබෑ ලෙස දුකින් නිදහස් වීමේ සැබෑ දැනීමක් නොවේ. එබැවින් බුදුදහමින් අපට මග පෙන්වන්නේ ජීවිතයේ සැබෑ සැනසුම සඳහා රූප, වේදනාදි පංචුපාදනස්කන්ධය අවබෝධ කර ගැනීමට හැකි වන අයුරින් තම චින්තනය මෙහෙයවන ලෙසයි.

බුදුදහමට අනුව යමකු සැබෑ ප්‍රඥාවන්තයකු දැයි පරීක්ෂා කර බලන මූලික ලක්ෂණ අතර ප්‍රධාන කරුණක් වන්නේ ඔහු කෙතෙක් දුරට පංචුපාදනස්කන්ධය පිළිබඳව දැනුවත් ද සිටී ද යන්නයි. මේ පහ යථාර්ථ වශයෙන් සත්‍ය වුව ද සැබෑ ලෝකයේ දී වෙන් කොට හඳුනාගත හැකි ඒවා නොවේ. ඒවා පරමාර්ථ වශයෙන් විස්තර කළ හැකි ප්‍රඥාවෙන් දැන යුතු ධර්මතාවන් ය. දුකින් නිදහස් වීමේ ඒකායන ප්‍රතිපදාව වැටී ඇත්තේ පංචුපාදනස්කන්ධය අවබෝධ කර ගැනීම ඔස්සේයි. අංගුත්තර නිකායෙහි අභිඤ්ඤ සූත්‍රයෙහි දක්වෙන පරිදි නුවණැති තැනැත්තකු තම විශිෂ්ට ඥානයෙන් අවබෝධ කර ගන්නා උසස් ම දෙය වශයෙන් පෙන්වා දෙන්නේ පඤ්චුපාදනස්කන්ධය අවබෝධ කර ගැනීමයි. එනම් දුක කුමක් ද යන්න තේරුම් ගැනීමයි. වතුරාර්ය සත්‍යාවබෝධයේ පදනම වන්නේ ද පඤ්චුපාදනස්කන්ධය පිරිසිඳ දැන ගැනීමයි.

පංචුපාදනස්කන්ධය පිරිසිඳ දැනීම සඳහා මූලික සුත්‍රමය පඤ්ඤ වශයෙන් ධර්ම ශ්‍රවණය කුලින් දැනුවත් බව ලබා වින්තාමය පඤ්ඤ වශයෙන් එය යළි යළිත් මෙනෙහි කිරීමත් සමඟ විදර්ශනා භාවනා ඔස්සේ සිත තැන්පත් කොට එකඟ වූ සිතින් භාවනාමය පඤ්ඤ වශයෙන් එය නුවණින් මෙනෙහි කිරීමත් අවශ්‍ය වේ. පංචුපාදනස්කන්ධය පිළිබඳ උසස් ම අවබෝධය ලබා දුකින් නිදහස්වීමට අවකාශ ලැබෙන්නේ මේ අනුපිළිවෙළට ක්‍රියා කිරීමෙනි.

නාමරූප

සත්ත්වයා නිර්මාණ වී ඇති මූලික ඒකක ඇසුරින් සත්ත්වයා විග්‍රහ කිරීම බුදු දහමෙහි දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණයකි. ඒ ඒ ශ්‍රාවකයන්ගේ බුද්ධි මට්ටම අනුව විවිධ අවස්ථාවන්හි සත්ත්වයා විග්‍රහ කිරීමට විවිධ ක්‍රම භාග්‍යවතුන් වහන්සේ උපයෝගී කර ගෙන තිබේ. ඒ අනුව නාමරූප, නාමරූප - විඤ්ඤණ, ස්කන්ධ පංචකය, ආයතන දෙළොස, ආයතන දහඅට, සතර ආහාරය, පටිච්චසමුප්පාද, චිත්ත-වෛතසික-රූප ආදී විවිධ සන්දර්භ අනුව සත්ත්වයා හඳුවා දී ඒවා නුවණින් මෙනෙහි කිරීමට බුදුදහමින් අනුශාසනා කෙරේ. ඇතැම් තැනෙක (නළකලාප සූත්‍රය) සත්ත්වයා විස්තර කිරීමේ දී නාමරූප - විඤ්ඤණ යන විග්‍රහය දක්වන අතර තවත් තැනෙක නාමරූප යන්න පමණක් දක්වා තිබේ. එහිලා නාමරූප - විඤ්ඤණ දැක්වීමේ දී නාම යන්නට වේදනා, සඤ්ඤ, සංඛාර (නැතහොත් වේදනා, සඤ්ඤ, චේතනා, එස්ස, මනසිකාර) යන ස්කන්ධ තුන ද රූප යන්නට රූපස්කන්ධය (සතර භූතරූප හා උපාදය රූප 24) ද විඤ්ඤණ යන්නට විඤ්ඤණ ස්කන්ධය ද ඇතුළත් කර ඇත. නාමරූප යන්නට සමස්ත සත්ත්වයා ඇතුළත් කිරීමේ දී නාම යන්නට වේදනා, සඤ්ඤ, සංඛාර, විඤ්ඤණ (යන්ට නාමඤ්ච රූපඤ්ච අසේසං උපරුප්ඤ්චි, ජටා සුත්ත) යන ස්කන්ධ හතර ද රූප යන්නට රූපස්කන්ධය ද වශයෙන් පඤ්චස්කන්ධය විස්තර වේ. මෙකී නාම - රූප දෙදෙනාට ස්වාධීන පැවැත්මක් නොමැති අතර ඔවුනොවුන් මත යැපෙන මට්ටමින් ක්‍රියාත්මක වේ. නිදසුනක් වශයෙන් අන්ධයා හා කොරා මෙනි. අන්ධයකුට ගමනක් යාමට ඇති අවස්ථාවෙහි ඔහු කොරෙකු තම දෙවුර මත නංවා ගෙන කොරා පෙන්වා දෙන මාවත අනුව යන්නාක් මෙනි. කොරාට ඇවිදීමට නොහැකි අතර අන්ධයාට පෙනීම නොමැත. එමෙන් නාමයට (වෛතසිකවලට) රූප නොදැකිය හැකි අතර රූපයට අරමුණු හඳුනා ගත නොහැකිය. ඇස් කන් ආදී ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ රූප ශබ්දදිය පිළිබඳ යමක් විඳ ගැනීමේ දී නාමරූප දෙනෙකහි ම අන්තර් සම්බන්ධයේ අවශ්‍යතාව මෙමගින් තේරුම් ගත හැකිය.

ඉහත කී කුමන විග්‍රහය ධර්මානුකූලව අධ්‍යයනය කළ ද මූලික වශයෙන් ලැබෙන අවබෝධය වන්නේ ස්කන්ධ පංචකය පිළිබඳ යථාවබෝධයයි. එබැවින් සත්ත්වයා පිළිබඳ බුදුදහමේ වඩාත් ප්‍රචලිත විග්‍රහය වන්නේ රූප, වේදනා, සඤ්ඤ, සංඛාර, විඤ්ඤණ යන ස්කන්ධ පංචක විග්‍රහයයි. ඉහත කවර ක්‍රමය අනුව සත්ත්වයා පිළිබඳව මැනවින් අධ්‍යයනය කළ ද ඒ සියල්ල පිළිබඳව ලැබෙන මූලික අවබෝධය වන්නේ අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණාවබෝධයයි. ලොව අති දීර්ඝ කාලයකට වරක් පහළ වන සම්මා සම්බුදුවරයකු විසින් අවබෝධ කොට ලොව පහද දෙන ඉහත කී සියලු අංගයන්හි පවත්නා පරම යථාර්ථය නම් පෙර නොතිබී හටගෙන ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වන (අභුන්වා සම්භුතං භුන්වා න භවිස්සති) බවයි. එනම් ඉහත කී සියලු සංඛත මූලිකාංග හැම මොහොතකම හටගෙන නිරුද්ධ වන බව පිළිගැනීමයි. නිරුද්ධ වූ කිසිවක් නිත්‍ය වශයෙන් නොපවතින බව මෙමගින් මැනවින් පසක් වේ. එවිට නාමරූප

(නැතහොත් නාමරූප - විඤ්ඤාණ) ඒ ඒ තැන ම නිරුද්ධ වන ආකාරය (යන්ඵ නාමං ච රූපං ච අසෙසං උපරුජ්ජති, පටිසං රූප සඤ්ඤා ච ඵන්ඵච්ඡා ජ්ජ්ජවේ ජටා) පිළිබඳ අවබෝධය ලැබේ. මෙය සෝපාධිසේස නිර්වාණධාතු නමින් හැඳින්වේ. එනම් ස්කන්ධ පංචකය සහිතව එහෙත් උපාදන රහිතව ලබන නිවනයි. අනුපධිසේස නිර්වාණ ධාතුව ලැබීමත් (පරිනිර්වාණයත්) සමඟ පහනක් නිවී ගියාක්මෙන් සියලු ස්කන්ධයන් නිවීමට පත්වේ. භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කරුණාවෙන් ලොවට ධර්ම දේශනා කරන්නේ මේ සඳහායි.

මෙම යථාර්ථය අවබෝධ කොට ප්‍රත්‍යක්ෂ නොකළ හොත් ජරාමරණාදී අනන්ත දුක්ඛයන්ට මුහුණදීමට සිදුවන බව ශ්‍රද්ධාවෙන් පිළිගන්නා ශ්‍රාවකයා මෙම යථාර්ථය ප්‍රත්‍යක්ෂ කර ගැනීම තම ජීවිතයේ ප්‍රධාන කාර්ය බවට පත් කර ගනියි. තමා සතු සියල්ල මේ සඳහා උපකාරවත් කර ගනී. මෙය තේරුම් ගත් පමණට එම කිසිවක නොඇලී සිටීමට හැකියාව ඇති කර ගනියි. දුකින් නිදහස් වීමටත් පරම සුවය වෙත ළඟා වීමටත් හැකියාව ලැබෙන්නේ මෙමගිනි. මෙහිලා භාග්‍යවතුන් වහන්සේ දක්වා ඇති පරිදි ස්කන්ධ පංචකය විවිධාකාරයෙන් තේරුම් ගැනීමට උත්සාහවත් විය යුතු ය.

සිහිය පිහිටුවා ගත යුතු ස්ථාන හත (සත්තට්ඨාන)

සත්තට්ඨාන සූත්‍රයෙහි දක්වෙන පරිදි රූපාදී ස්කන්ධ පංචකය ආකාර හතකින් මෙතෙහි කළ යුතු ආකාරය දක්වා තිබේ. එනම්,

1. රූපය දැන ගනියි (රූපං පජානාති).
2. රූපයේ හටගැනීම දනියි (රූපසමුදයං පජානාති).
3. රූපයේ නිරුද්ධවීම/ නැතිවීම දනියි (රූපනිරෝධං පජානාති).
4. රූපය නිරුද්ධ කරන මාවත දනියි (රූපනිරෝධගාමීනී පටිපදං පජානාති).
5. රූපයේ ආස්වාදය දිනියි (රූපස්ස අස්සාදං පජානාති).
6. රූපයේ ආදීනව දනියි (රූපස්ස ආදීනවං පජානාති).
7. රූපයේ නිස්සරණය/ මිදීම දනියි (රූපස්ස නිස්සරණං පජානාති).

1. රූපය හෙවත් රූපස්කන්ධය යනු සතර මහා භූත රූප හා ඒ ඇසුරු කොට පවතින උපාදය රූප 24යි {ප්‍රසාද රූප 5 = චක්ඛු, සෝත, සාණ, ජීවිහා, කාය), ගෝචර රූප 4 = රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස), (භාවරූප 2 = ඉත්ථිභාව, පූරිසභාව), හදයවතපු රූප, ජීවිතෙත්ථියරූප, ආහාර රූප, පරිච්ඡේද රූප, (විඤ්ඤාත්ති රූප 2 = කායවිඤ්ඤාත්ති, වච්චිඤ්ඤාත්ති), (විකාරරූප 3 = ලහුතා, මුදුතා, කම්මඤ්ඤාතා), (ලක්ෂණ රූප 4 = උපවය, සත්තති, ජරතා, අනිච්චතා)}.

මෙලෙස කොටස් 24කින් සමන්විත රූපය සකස් වීමට හේතුව වන්නේ ආහාරයයි. ආහාර නැතිවීමෙන් රූපය නිරුද්ධ වේ. රූපය නිරෝධ කරන මාවත නම් සම්මාදිට්ඨි ආදී අංග අටකින් යුත් ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයයි. මීට අමතරව රූපයට අදාළ තවත් කරුණු තුනක් ද තිබේ. එනම් රූපයේ ආස්වාදය - රූපය නිසා හටගන්නා සැප සහගත මානසික ස්වභාවය. එම රූපය වෙනස්වීමට හාජනය වීමෙන් හටගන්නා වූ දුක නම් වූ ආදීනවය ද තේරුම් ගත යුතු ය. එම රූපයෙහි ඡන්දරාගය දුරුකිරීම වශයෙන් ඇතිවන මිදීම නම් වූ නිස්සරණය ද වටහා ගත යුතු ය. මෙලෙස රූපයට අදාළ කරුණු 7 පිළිබඳ ස්ථාන හතක සිහිය පිහිටුවා ගැනීම සත්තට්ඨාන නමින් හැඳින්වේ.

මේ අයුරින් වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ යන සෙසු ස්ථාන හතර කෙරෙහි ද සිහිය පිහිටුවා ගනිමින් නුවණින් මෙතෙහි කළ පමණට ස්කන්ධ පංචකය පිළිබඳ අවබෝධය සැලසී වඩ වඩාත් ජීවිතාවබෝධය ලැබීමෙන් අවිද්‍යාව දුරුකොට දුක අවසන් කිරීමට අවකාශ සැලසේ.

2. වේදනා යනු ඇස, කන, නාසය, දිව, කය, මනස යන ඉන්ද්‍රිය හය රූප, ශබ්ද, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ, ධර්ම හා සම්බන්ධවීමේ න් හටගන්නා සැප, දුක්, උපේක්ෂා ආදී වේදනාවන් ය. එනම් වක්ඛසම්ඵස්සඡා වේදනා, සෝතසම්ඵස්සඡා වේදනා, ඝානසම්ඵස්සඡා වේදනා, ජීව්හාසම්ඵස්සඡා වේදනා, කායසම්ඵස්සඡා වේදනා, මනෝසම්ඵස්සඡා වේදනා වශයෙනි.

3. සඤ්ඤ යනු ඇස, කන ආදී ඉන්ද්‍රිය මගින් රූප, ශබ්දදී අරමුණු ගැනීමේ දී හටගන්නා ඒ පිළිබඳ හඳුනා ගැනීමයි. ඒනම් රූප සඤ්ඤ, සද්ද සඤ්ඤ, ගන්ධ සඤ්ඤ, රස සඤ්ඤ, ඵොට්ඨබ්බ සඤ්ඤ, ධම්ම සඤ්ඤ වශයෙනි.

4. සංඛාර යනු සිතිවිලියි. ඇස, කන ආදී ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ රූප, ශබ්දදිය අරභයා හටගන්නා සිතිවිලි මීට අයත් වේ. එනම් රූප සඤ්ඤවේතනා, සද්ද සඤ්ඤවේතනා, ගන්ධ සඤ්ඤවේතනා, රස සඤ්ඤවේතනා, ඵොට්ඨබ්බ සඤ්ඤවේතනා, ධම්ම සඤ්ඤවේතනා වශයෙනි.

5. විඤ්ඤණ යනු ඇස, කන ආදී ඉන්ද්‍රිය ඔස්සේ රූප, ශබ්දදිය දැන ගන්නා ස්වභාවයයි. මෙය ද කොටස් හයකට බෙදේ. ඒනම් වක්ඛ විඤ්ඤණ, සෝත විඤ්ඤණ, ඝාන විඤ්ඤණ, ජීව්හා විඤ්ඤණ, කාය විඤ්ඤණ, මනෝ විඤ්ඤණ වශයෙනි.

රූපාදී මෙම ස්කන්ධ පංචකයේ ස්වභාවය නම් අවිද්‍යා, කර්ම, තෘෂ්ණා, ආහාර ආදී හේතු ඇති කල්හි හැම මොහොතක ම හටගෙන ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වීමයි. තව ද මේ පහ ම එකට හටගෙන එකට ම නිරුද්ධ වීම මෙහි පවත්නා ලක්ෂණයයි. මෙය මැනැවින් ප්‍රත්‍යක්ෂ කළහොත් ජරා, මරණාදී සියලු දුක්වලින් සපුරා නිදහස්වීමට අවකාශ සැලසේ.

ත්‍රිවිධ උපපරික්ෂා

ඉහත දැක්වූ පරිදි රූපාදී ස්කන්ධ පංචකය හත් ආකාරකින් නුවණින් මෙනෙහි කරන අතර තවත් ස්ථාන තුනක් පිළිබඳව අවධානය යොමු කිරීමට සත්තට්ඨාන සූත්‍රය අපට කියා දෙයි. එනම් ධාතු වශයෙන් ආයතන වශයෙන් හා පටිච්චසමුප්පාද වශයෙන් පරික්ෂා කර බැලීමටයි.

ඉධ භික්ඛවෙ, භික්ඛු ධාතුසො උපපරික්ඛති. ආයතනසො උපපරික්ඛති. පටිච්චසමුප්පාදසො උපපරික්ඛති. එවං ඛො භික්ඛවෙ, භික්ඛු තිවිධුපපරික්ඛි හොති.

මේ සසුනෙහි භික්ෂුව ධාතු වශයෙන් ආයතන වශයෙන් පටිච්චසමුප්පාද වශයෙන් විමසා බලයි. මහණෙනි, මෙලෙස භික්ෂුව ත්‍රිවිධ උපපරික්ෂාව ඇත්තේ වෙයි.

දුකින් නිදහස්වීමට ඇති ප්‍රධාන මාවත වන්නේ සත්ත්වයා නිර්මාණය වී ඇති ස්වභාවය මැනැවින් පසක් කොට ප්‍රඥාවෙන් යුතුව අවිද්‍යාව ප්‍රහීණ කිරීමයි. බුදුදහමෙහි සත්ත්වයා නිර්මාණය වී ඇති විවිධ පර්යාය ඉදිරිපත් කොට අවිද්‍යාව දුරුවන ලෙස එය නුවණින් මෙනෙහි කිරීමට අපට මග පෙන්වයි. ඒ අනුව සත්ත්වයාන සූත්‍රයෙහි ස්කන්ධ, ධාතු, ආයතන, පටිච්චසමුප්පාද යන ප්‍රධාන විග්‍රහයන් කිහිපයක් ඉදිරිපත් කර තිබේ. මෙකී එකිනෙක පර්යාය ගැඹුරින් විමසා බැලීමෙන් සත්ත්වයා ලෙස අද අප ව්‍යවහාර කරන ජීවිතයක යථාර්ථය මැනැවින් තේරුම් ගෙන අවිද්‍යාවෙන් දුරු ව දුකින් නිදහස්වීමට අවස්ථාව සැලසේ. ස්කන්ධ විග්‍රහය ඉහතින් දක්වා ඇති බැවින් මෙහි දී ධාතු, ආයතන, පටිච්චසමුප්පාද යන අංග විමසා බැලේ.

ධාතු :-

ධාතු වශයෙන් දැක්වීමේ දී අංග 18ක් යටතේ සත්ත්ව සංයුතිය දක්වා තිබේ. එනම්

වක්ඛධාතු	රූපධාතු	වක්ඛ විඤ්ඤණධාතු
සෝතධාතු	සද්දධාතු	සෝතවිඤ්ඤණධාතු

සානධාතු	ගන්ධධාතු	සානවිඤ්ඤාණධාතු
ජීවිතධාතු	රසධාතු	ජීවිතවිඤ්ඤාණධාතු
කායධාතු	ඵොට්ඨබ්බධාතු	කායවිඤ්ඤාණධාතු
මනෝධාතු	ධම්මධාතු	මනෝවිඤ්ඤාණධාතු

ආයතන :-

ආයතන යනු යමක නිෂ්පාදනයට උපකාරවන ස්ථානයයි. සිතිවිලි නිර්මාණය වීමට උපකාරවත් වන ස්ථාන 12ක් බුදුරදුන් පෙන්වා දී තිබේ. ඒවානම්:

වක්ඛායතන	රූපායතන
සෝතායතන	සද්දයතන
සානායතන	ගන්ධායතන
ජීවිතායතන	රසායතන
කායායතන	ඵොට්ඨබ්බායතන
මනායතන	ධම්මායතන

පටිච්චසමුප්පාද :-

පටිච්චසමුප්පාද යන බුදුදහමේ එන ප්‍රධානතම ඉගැන්වීමයි. මෙම ත්‍රිපිටකයෙහි විවිධ තැන්වල විවිධාකාරයෙන් විස්තර වී තිබෙනු දක්නට ලැබේ. විමුක්ති මාර්ගයෙහි දී අනුගමනය කළ යුතු සතර සතිපට්ඨානය, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය, චතුරාර්ය සත්‍යය, ත්‍රිලක්ෂණ ආදී බොහෝ ඉගැන්වීම් ප්‍රයෝගිකව පුහුණු කිරීම රඳ පවත්නේ පටිච්ච සමුප්පාද න්‍යාය තේරුම් ගැනීම මගිනි. එනිසා කල්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රයෙන් අප විසින් මැනැවින් විසඳ ගත යුතු ප්‍රධාන ඉගැන්වීම වන්නේ පටිච්චසමුප්පාද න්‍යායයි.

දිනක් බුදුරජාණන් වහන්සේ වෙත පැමිණ ආනන්ද මාහිමියන් වහන්සේ පටිච්චසමුප්පාදය ගැඹුරු ඉගැන්වීමක් බවත් එහෙත් එය අවබෝධ කර ගැනීම අපහසු නොවන බව සඳහන් කළහ. මෙහි දී භාග්‍යවතුන් වහන්සේ අනඳ මාහිමියන්ට දේශනා කළේ ආනන්ද එසේ නොපවසන ලෙසයි. සත්ත්වයන් සසර බොහෝ කලක් අවිද්‍යා - තෘෂ්ණා දූලට හසු වී පැටලී මෙලෙස ගමන් කරන්නේ මෙම ආර්ය න්‍යාය අවබෝධ කර නොගැනීම නිසා බව අවධාරණය කළහ (මහානිදන සුත්ත, දී.නි.2, 80).

භාග්‍යවතුන් වහන්සේ පටිච්ච සමුප්පාදය විවිධාකාරයෙන් දේශනා කර ඇති ආකාරය ත්‍රිපිටකය විමසා බැලීමෙන් පැහැදිලි වේ. කුමන ආකාරයෙන් එය විස්තර කළ ද එහි ඇති සාරය නොහොත් සැකැස්ම සමාන වුවකි. සංයුත්ත නිකායේ සෝතාපත්ති සංයුත්තයේ සඳහන් තතිය අනාථපිණ්ඩික සූත්‍රයෙහි පටිච්චසමුප්පාදයේ මෙම මූලධර්මය විස්තර කර තිබේ.

‘කතමො චස්ස අරියො ඤයො පඤ්ඤය සුද්ධියො හොති සුප්පච්චිද්ධො ? ඉධ ගහපති, අරියසාවකො පටිච්චසමුප්පාදං යෙව සාධුකං යොනිසො මනසිකරොති, ‘ඉති ඉමස්මිං සති ඉදං හොති, ඉමස්සුප්පාද ඉදං උප්පජ්ජති, ඉති ඉමස්මිං අසති ඉදං න හොති ඉමස්ස නිරොධා ඉදං නිරුප්පධති. ’

කවර නම් ආර්ය න්‍යායක් ශ්‍රාවකයකු විසින් ප්‍රඥවෙන් මැනැවින් දැක්ක යුතු ද යන්න මෙහි දැක්වේ. ඒ අනුව පටිච්චසමුප්පාදය මනා කොට නුවණින් මෙනෙහි කළ යුතු බව අවධාරණය කර තිබේ. එනම් මෙලෙස හේතු ඇති කල්හි මෙම ප්‍රතිඵලය වේ. මෙය හටගැනීමෙන් මෙය උපදී. මෙය නැති කල්හි මෙය නොවේ. මෙය නිරුද්ධ වීමෙන් මෙය නිරුද්ධ වේ. පටිච්ච සමුප්පාදය න්‍යාය විස්තර කෙරෙන සංක්ෂිප්ත පැහැදිලිකිරීම මෙයයි. එය ම *‘අච්ඡා පච්චයා සංධාරා ... ’* ආදී වශයෙන් අංග දෙළහකින් යුතුව මධ්‍යම වශයෙන් ද *‘හේතු, ආරම්භණ අධිපති.... ’* ආදී වශයෙන් සුවිසිප්‍රත්‍ය ක්‍රමයට විස්ථාරිත වශයෙන් ද මෙය දේශනා කොට තිබේ. ශ්‍රාවකයන්ගේ බුද්ධියේ පමණට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ මෙලෙස විවිධාකාරයෙන්

පැහැදිලි කොට තිබේ. පටිච්චසමුප්පාදය තේරුම් ගත් පමණට අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම යන ත්‍රිලක්ෂණ අවබෝධ වනු ඇත.

බුද්ධශාසනයට යමකු සැබෑ ලෙස ස්ථාවරව බැස ගන්නේ බුදුසසුනට ම ආවේණික වූ ලෝක යථාර්ථය නිවැරදි ලෙස ශ්‍රවණය කිරීම් වශයෙනි. එනම් හේතු ඇති කල්හි පෙර නොතිබී හටගන්නා ලෝකය හේතු නිරුද්ධ වීමෙන් ඉතිරි නැතිව නිරුද්ධ වන බව පිළිබඳ යථාර්ථයයි (අනුන්වා සම්භූතං හුන්වා න භවිස්සති). අවිද්‍යාව ඇති කල්හි ලෝකයක් ඇතැයි නිර්මාණය කර ගන්නා අතර අවිද්‍යාව නැති කල්හි අවිද්‍යාවෙන් හටගත් ලෝකය ද නිරුද්ධ වේ. අතීත කර්මවිපාක වශයෙන් වර්තමානයෙහි නිර්මාණය වන පංචස්කන්ධ ලෝකය නුවණින් නොදකීම නිසා ඒ අරභයා වේතනා (පුඤ්ඤ, අපුඤ්ඤ, ආනෙඤ්ජ වශයෙන් සංස්කාර) නිර්මාණය වුවහොත් පංචපාදනස්කන්ධ ගොඩනැගී ඊට අනුගතව සෙසු අංග නිර්මාණය වී දුක හටගන්නා ආකාරය අනුපිළිවෙළින් මෙලෙස විස්තර කර ඇත. ඒ අනුව

‘අවිජ්ජාපච්චයා සංඛාරා, සංඛාර පච්චයා විඤ්ඤාණං, විඤ්ඤාණ පච්චයා නාමරූපං, නාමරූප පච්චයා සලායතනං, සලායතන පච්චයා එස්සෝ, එස්ස පච්චයා වේදනා, වේදනා පච්චයා තණ්හා, තණ්හා පච්චයා උපාදනං, උපාදන පච්චයා භවෝ, භව පච්චයා ජාති, ජාති පච්චයා ජරාමරණසෝකපරිදේව දුක්ඛදෝමනස්සුපායාසා සම්භවන්ති. එවමේතස්ස කේවලස්ස දුක්ඛන්ධස්ස සමුදයො හොති. අයං වුවච්චි භික්ඛවෙ පටිච්චසමුප්පාදෙ.‘ (පටිච්චසමුප්පාද සුත්ත, සං.නි. 2, අභිසමය සංයුත්ත, 02 පිට)

මෙලෙස අවිද්‍යා සහගතව හටගන්නා ස්කන්ධ පංචක සංඛාරාන ලෝකය නිසා ජරාමරණාදී දුක් සමුදය නිර්මාණය වේ.

යමෙකු මෙහි යථා ස්වභාවය දැන අවිද්‍යාව ඉතිරි නැතිව හට නොනැගෙන අයුරින් සිහිනුවණින් (සතිසම්පජ්ඤාදයෙන්) යුතුව වාසය කළහොත් ජරාමරණ සංඛාරාන ලෝකයක් ද නිර්මාණය නොවනු ඇත. එමගින් ජරාමරණාදී දුක් සමුදයයෙන් සපුරා නිදහස්වීමට ද අවස්ථාව උද වේ. එය මෙලෙස විස්තර වේ.

‘අවිජ්ජායත්චේව අසේසවිරාගනිරෝධා සංඛාර නිරෝධෝ සංඛාර නිරෝධා විඤ්ඤාණ නිරෝධෝ විඤ්ඤාණ නිරෝධා නාමරූප නිරෝධෝ නාමරූප නිරෝධා සලායතන නිරෝධෝ සලායතන නිරෝධා එස්ස නිරෝධෝ එස්ස නිරෝධා වේදනා නිරෝධෝ වේදනා නිරෝධා තණ්හා නිරෝධෝ තණ්හා නිරෝධා උපාදන නිරෝධෝ උපාදන නිරෝධා භව නිරෝධෝ භව නිරෝධා ජාති නිරෝධෝ ජාති නිරෝධා ජරාමරණසෝකපරිදේව දුක්ඛ දෙමනස්සුපායාසා නිරුජ්ඣන්ති. එවමේතස්ස කේවලස්ස දුක්ඛන්ධස්ස නිරෝධෝ හොති’ අයමස්ස අරියෝ ඤායෝ පඤ්ඤාය සුද්ධියෝ හෝති සුප්පච්චිදෝ’.

අවිද්‍යාව ඉතිරි නැතිව නිරෝධ කිරීම ජරාමරණාදී සියලු දුක්චල නිරෝධය වේ. මෙලෙස දුකෙහි හටගැනීම හා නිරෝධය පිළිබඳ ආර්ය න්‍යාය වූ පටිච්චසමුප්පාදය මැනවින් අවබෝධ කර ගැනීම සෝතාපත්ත වීමේ මාවතයි. යමෙක් බිය හා වෛරය ගෙනදෙන පංච දුශ්චරිතයන් දුරු කළේ වේද සතර සෝතාපත්ති අංගයන්ගෙන් යුක්ත වූයේ ද ඉහත දැක්වූ ආර්ය න්‍යාය දක්නේ වේ ද ඔහු ක්ෂය කළ නිරය ඇත්තේ (බිණනිරයයොමිහි) වෙමියි ද, ක්ෂය කළ තිරිසන් දුගති විපාක ඇත්තේ වේ ද (බිණනිරච්ඡානයෝනියෝ), ක්ෂය කළ ප්‍රේත විෂය ඇත්තේ ද (බිණපෙත්තිවිසයො), ක්ෂය කළ දුගතිපාක ඇත්තේ ද (බිණාපායදුග්ගතිවිනිපානො), සෝවාන් වූයෙමි (සෝතාපත්තෝභමස්මි), පහළට නොවැටෙන ස්වභාවයෙන් යුක්ත වූයේ (අවිනිපාතධම්මෝ), නියත වශයෙන් සම්බෝධිපරායණ වූයේ (නියනෝ සම්බෝධිපරායණො) වෙමියි පවසන්නේ ය.

ඉහත පාඨයෙන් ඉතා පැහැදිලි වන යථාර්ථය නම් බිය - වෛරය ගෙන දෙන කරුණුවලින් මිදීමටත් සතර අපායෙන් නිදහස් වීමටත් සෝතාපත්ත වීමටත් හේතුවන ප්‍රධාන සාධකය පටිච්ච සමුප්පාදය ඔස්සේ දුක අවබෝධ කර ගැනීම බවයි. මෙම අවබෝධයත් සමග සතර සෝතාපත්ති අංගයන්හි ස්ථාවර ව බැස ගනී. එනම් බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ යන තේරුමක කෙරෙහි ස්ථාවරව නොසෙල්වෙන ප්‍රසාදය සහ ආර්ය කාන්ත ශීලයෙන් සමන්විත වීමයි. ආර්ය උතුමන් විසින් අගය කළ පංචසීලය මෙහි දී පිහිටා

සිටි. බිය හා වෛරය දුරු කොට සතර අපායෙන් නිදහස්වීමේ ඒකායන මාවත මෙයයි. පටිච්ච සමුප්පාදය මැනවින් අවබෝධ කර ගැනීම ඇත - නැත අන්තයන්ගෙන් දුරුවීමටත් වතුරාර්ය සත්‍යය වටහා ගැනීමටත් ඒ ඔස්සේ මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව අනුගමනය කරමින් ස්කන්ධ, ධාතු, ආයතන, නාමරූප ආදී ජීවිත යථාර්ථ පිරිසිදු දැන ගැනීමටත් අවස්ථාව උදව්වේ. එබැවින් පටිච්ච සමුප්පාදය අවබෝධ කර ගැනීම බුදුදහමට අනුව සුගතිය හා විමුක්තිය සාක්ෂාත් කර ගැනීමේ මූලික පදනම ලෙස සඳහන් කළ හැකි ය. මෙලෙස පටිච්ච සමුප්පාදය තේරුම් ගැනීමට සසරගත පුණ්‍ය මහිමයක් මෙන් ම නුවණැතිබව, අවංකබව හා සුවචබව යන ගුණාංග තමා තුළ තිබීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. මෙහිලා කල්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය සුවිශාල කාර්යභාරයක් ඉටු කරයි.

පටිච්ච සමුප්පාදය වටහා ගැනීම ධර්මය වටහා ගැනීමට අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් උපකාරවත් වේ. ධර්මය තේරුම් ගැනීම බුදුරජාණන් වහන්සේ කවරෙක් ද යන්න අවබෝධ කර ගැනීමට ද උපකාරවත් වනු ඇත.

‘යො පටිච්චසමුප්පාදං පස්සති සො ධම්මං පස්සති, යො ධම්මං පස්සති සො පටිච්චසමුප්පාදං පස්සති.’
යමෙක් පටිච්චසමුප්පාදය දකියි ද ඔහු ධර්මය දකියි. යමෙක් ධර්මය දකියි ද ඔහු පටිච්චසමුප්පාදය දකියි.
(මහානත්ථිපදෙපම සුත්ත, ම.නි.1, 460 පිට)

‘යො ධම්මං පස්සති සො මං පස්සති, යො මං පස්සති සො ධම්මං පස්සති.’
යමෙක් ධර්මය දකියි ද ඔහු මා (බුදුරදුන්) දකියි. යමෙක් බුදුරදුන් දකියි ද ඔහු ධර්මය දකියි.

පටිච්ච සමුප්පාදය තේරුම් ගත් පමණට ධර්මය තේරුම් ගත්තේ වේ. ධර්මය තේරුම් ගත් පමණට භාග්‍යවතුන් වහන්සේ කවරෙක් ද යන්න අවබෝධය වේ. මේ සියලු අවබෝධයන් නාමරූප පිළිබඳ බැඳීම දුරුකොට අභ්‍යන්තර හා බාහිර සියලු ගැටලුවලින් නිදහස්වීමට මාවත විවර කර දෙනු ඇත. ඒ සඳහා අධිශ්චව කලණ මිතුරුන් ඇසුරු කරමින් ධර්මය ශ්‍රවණය කරමින් ඇසු දහම නුවණින් මෙනෙහි කරමින් සමථ විදර්ශනා භාවනාවන්හි නිරත වීම අවශ්‍ය කෙරේ. එසේ කටයුතු කිරීමට ඔබ සැමට තෙරුවන් සරණින් නිදුන් නිරෝගී සුව දිගාසිරි සම්පත් සැලසේවා’යි ඉත සිතින් පතමු.

එක්සත් ජනපදයේ ලොස් ඇන්ජලිස් කොට්ඨාහි

ලොස් ඇන්ජලිස් බෞද්ධ විහාරයේ

2020 දුරැතු පුන් පොහෝදා සීල සමාදානය

01.12.2020

The Path to Disentangle Inside & Outside Tangles

Jaṭā Sutta

(*Samyutta Nikāya I, Brāhmana samyutta*, 294 p)

All Buddhist teachings focus on how to achieve real happiness overcoming all kinds of sufferings. While the Buddha was investigating the path to liberation, he always found how to overcome suffering. After he attained the final bliss of liberation, he tried to preach this enlightenment path to the world with great compassion.

Liberation or getting rid of suffering depends on reducing three unwholesome mental states which are craving, anger and delusion. Craving and anger can be reduced for a long time according to the guidance of other religions too. However, complete eradication of craving and anger depends on getting rid of delusion completely. Hence Buddhism always points out the path to overcome delusion. The discourse of *Jata* very clearly explains the path how to solve our internal and external problems. Learning this discourse we are able to understand the clear path what we practice to overcome suffering completely. The Path to Purification, *Visuddhimagga*, one of the main Buddhist meditation books which was written by Ven. Buddhaghosa 1400 years ago written is based on this discourse. Hence this discourse is highly praised by Buddhist followers in Theravada Buddhist countries.

Once upon a time, when the Buddha was at Savatti, a Brahman, named *Jata* came to the Buddha. After exchanging greetings with the Buddha, he sat beside the Buddha. As he was sitting there, he addressed the Buddha with a stanza:

*Antojaṭā bahijaṭā Jaṭāya jaṭitā pajā,
Taṃ taṃ gotama pucchāmi Ko imaṃ vijaṭaye jaṭan”ti.*
“A tangle (knot) inside, a tangle outside,
These people are entangled in a tangle.
I ask you this, O Gotama,
Who can disentangle this tangle?”

As the answer for the question of the Brahman, the Buddha explained these verses.

*“Sīle patiṭṭhāya naro sapañño Cittam paññañca bhāvayaṃ;
Ātāpī nipako bhikkhu So imaṃ vijaṭaye jaṭam”.*
A man established in virtue, discerning,
developing mind and wisdom,
a monk enthusiastic, astute:
he can untangle this tangle.

*"Yesam rāgo ca doso ca avijjā ca virājitā;
Khīṇāsavā arahanto tesam vijaṭitā jaṭā".*

Those whose craving, anger, & ignorance
have faded away,
arahants, their defilements ended:
for them the tangle's untangled.

*Yattha nāmañca rūpañca asesam uparujjhati;
Paṭigham rūpasaññā ca etthesā chijjate jaṭā"ti.*

Where name (mental formation or phenomena) & form,
along with contact and perception of form,
totally cease without a trace:
that's where the tangle is untangled.

According to this answer that the Buddha has given here, we can understand how to overcome tangles in our life. In the very first stanza, three disciplines are pointed out for the liberation.

They are;

- | | |
|----------------------------------|--------------------|
| 1. Virtue | (<i>Sīla</i>) |
| 2. Tranquility (= concentration) | (<i>Samādhi</i>) |
| 3. Wisdom | (<i>Paññā</i>) |

The very first step of getting rid of tangles is virtue. With the understanding of the Path of cessation from suffering, we form self-discipline in our speech and behavior as virtue. According to this virtue, before we do or speak something, we reflect on it again and again whether it is good or bad, right or wrong, wholesome or unwholesome. As much as we have this discipline in our speech and behavior, we have no mistakes. We can remember our life which we spent with pleasant mind because of our good behavior. This discipline in our behavior and speech helps us to go forward in the path of purification practicing meditation purifying the mind. Virtue or moral conduct is the foundation of the spiritual path. Therefore, the Buddha has mostly pointed out the importance of practicing virtue. Discipline in senses is also very important and useful for a successful moral life. Also, moral life helps us to face any society without fear and doubt. Spending a virtuous life is more beneficial in the personal life and social life as well further beneficial in this life and life after death.

The second step to overcome tangles is tranquility (or concentration). We mainly use two meditation techniques that are tranquility (or concentration) and insight meditation. In the tranquility meditation, we keep our mind with a particular good thought. Here we purify our mind from negative thoughts such as craving, anger and delusion. As a result of concentrated mind, we can live for a long time without suffering and stress, but it is not permanent and it can be changed. Here we practice and develop our awareness especially in mind and body. We practice to do all

kinds of activities mindfully. Mindfulness is one of the most important qualities that we have to develop for purification of our mind. Also, mindfulness helps us to keep our mind in the present moment. The nature of our mind is going to the past and future without awareness. By practicing tranquility meditation, we train our mind to live in the present moment with mindfulness. And when mind goes to the past or future, we are aware of the mind. There are forty techniques in Buddhism to develop mindfulness like breathing meditation, loving kindness meditation. When we practice those techniques with right understanding, we don't stop in concentration. We go forward seeing world reality as impermanence, dissatisfaction and selflessness.

In the discourse of *Jatā*, the Buddha explained the real path that leads to get rid of tangles as practicing virtue, concentration and wisdom. If we can develop these three things to the maximum level, we are clever to overcome all kinds of sufferings and lamentations. Then we are the luckiest people in the world since nobody can disturb our peace of mind. Then we have real freedom from all kinds of difficulties, problems, sufferings and tangles. For that we should try to dedicate all our efforts and energies, as much as we can.

When this was said, the brahman *Jatā Bhāradvāja* said to the Blessed One, "Magnificent, Master Gotama! Magnificent! Just as if he were to place upright what was overturned, to reveal what was hidden, to show the way to one who was lost, or to carry a lamp into the dark so that those with eyes could see forms, in the same way has Master Gotama — through many lines of reasoning — made the Dhamma clear. I go to the Blessed One for refuge, to the Dhamma, & to the community of monks. Let me obtain the going forth in Master Gotama's presence, let me obtain admission."

Then the brahman *Jatā Bhāradvāja* received the going forth & the admission in the Blessed One's presence. And not long after his admission — dwelling alone, secluded, heedful, ardent, & resolute — he in no long time reached & remained in the supreme goal of the holy life, for which clansmen rightly go forth from home into homelessness, knowing & realizing it for him in the here & now. He knew: "Birth is ended, the holy life fulfilled, the task done. There is nothing further for the sake of this world." And so Ven. *Bhāradvāja* became another one of the arahants.

Before we start the spiritual journey that helps reduce ignorance, we should develop our wisdom in several steps. The very first one is the understanding of what happens to our life. Wisdom or intelligence, which mainly helps us to overcome suffering and attain liberation from defilements, is highly praised in Buddhism. The main cause of our happiness is the level of our wisdom. Our real success depends on how much we have achieved wisdom. Hence, wisdom has been compared to a gem (*Paññā narānam ratanam* = පඤ්ඤා නරානං රතනං). Wisdom brings purification (*Paññāya varisujjhati* = පඤ්ඤාය වරිඤ්ඤාති). There is no other bright light like wisdom (*Natthi paññā samā ābhā* =). Wisdom is used in several terms in Pali language such as *Sammā Ditti* (සම්මා දිට්ඨි), *Paññā* (පඤ්ඤා), *Amoha* (අමෝහ). Wisdom should be increased from the beginning till the end to the maximum level of the path of enlightenment. Therefore, Buddhism

always guides us to gain wisdom through all kinds of advices that the supreme Buddha explained in his entire life.

We usually experience through our senses such as eyes, ears, nose, tongue, body and mind. When objects such as forms, sounds, smell, taste reach our senses, we experience about the world. The nature of this experience is arising at the moment and ceasing instantly. Whatever we experience through six senses, five aggregates arise at that moment. Also, they immediately cease. Five aggregates are forms or corporeality (*Rupa*), feelings (*Vedanā*), perception (*Saññā*), mental formations (*Sankhāra*) and consciousness (*Viññāna*). These five things arise together and cease together. They cannot be divided. We learn them by intelligence. These five aggregates, six internal senses or external objects are not permanent. They arise with the conditions at the moment, and they cease immediately when conditions separate. However, because of our ignorance we think they are permanent. Only wisdom can awaken us from this delusion. The nature of all conditions is that; Not being occurred (in the past) comes to an occurrence. Being occurred (at the present) will not come to (the future) occurrence. (*ahutvā sambhutam hutvā na bhavissati*). It means if we experience something now, it didn't happen in the past in the same way like now. As the result of reflecting on this reality again and again, we are able to reduce ignorance gradually. The more someone reduces ignorance the more he reduces craving and anger too. The more one who overcomes craving, anger and delusion, the more he disentangle tangles. This is the path to overcome tangles and suffering and to achieve the supreme bliss of liberation, *Nibbāna*.

To make this experience permanent, mindfulness should be practiced. On the path of liberation achieving wisdom, practicing mindfulness is the firm foundation which is the safe field. That is why the Buddha has highly praised the importance of practicing mindfulness as;

the one and only way (*ekāyano ayam bhikkhave maggo*);

For the purification of beings (*sattānam visuddhiyā*),

For the overcoming of sorrow and lamentation (*sokapariddavānam samatikkhamāya*),

For the destruction of pain and grief (*dukkhadomanassānam attamgamāya*),

For the gaining of knowledge (*ñāyassa adhigamāya*)

For the attaining (or realization) of Nibbana (or enlightenment) (*nibbānassa saccikiriyāya*)

which is practicing the fourfold mindfulness (*yadidam cattāro satipatthānā*).

As much as we have right understanding about the path listening to the Buddha's message, we are ready to practice other steps. Day by day we go forward in this path seeing the reality which is impermanence wisely. These eight steps consist of three disciplines those are virtue, tranquility (or concentration) and wisdom. With the understanding of The Noble Eightfold Path, we form self-discipline in our speech and behavior. Discipline helps us to go forward in the path of purification practicing meditation. In purification of the mind, we mainly use two meditation

techniques that are concentration or tranquility and insight. In the tranquility meditation, we keep our mind with a particular good thought. As a result of concentrated mind, we can live for a long time without suffering and stress, but it is not permanent and it can be changed. Here we practice and develop our awareness in our mind and body. We practice to do all kinds of activities mindfully. Mindfulness is one of the most important qualities that we have to develop for purification of our mind.

Concentration is not enough to eradicate defilements completely. That is why Buddhism explains us to develop another step that is insight meditation for permanent happiness. Here, with the concentrated mind, we reflect on the three characteristics (*Tilakkhana*) of existence of all kinds of things mental and physical.

They are;

- i. Impermanence - (*Anicca*) අනිච්ච
- ii. Unsatisfactoriness - (*Dukkha*) දුක්ඛ
- iii. Selflessness - (*Anatta*) අනත්ත

We reflect again and again on these three characteristics of existence (*Tilakkhana* - ත්‍රිලක්ෂණ). As a result of practicing this world reality, we develop wisdom with the knowledge of impermanence. Simultaneously, we develop five qualities which are confidence (*Saddā* - සද්ධා), effort (*Viriya* - විරිය), mindfulness (*Sati* - සති), concentration (*Samādhi* - සමාධි) and wisdom (*Paññā* - පඤ්ඤා). As the result of practicing The Noble Eightfold Path with mindfulness and wisdom, we gradually reach to the real happiness decreasing defilements. Finally, we are able to live in the present moment with full awareness seeing arising and ceasing without any desirable attachment or destruction. It means we have overcome dissatisfaction or suffering.



May the Triple Gem Bless you!

තෙරුවන් සරණයි!

May all beings be well happy and peaceful!

(සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා!)